



Venir en aide à ses voisins

Sauriez-vous quoi faire si un adulte âgé vous semblait socialement isolé?

Un guide de conversation communautaire

Édition canadienne, novembre 2022



Remerciements

Cette ressource a été élaborée par le programme *Supporting Inclusion through Intergenerational Partnerships* (SIIP) (soutenir l'inclusion par des partenariats intergénérationnels) de l'Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel-UW.

Cette ressource est rendue possible grâce au financement de la Fondation RTOERO. Des remerciements sincères à nos partenaires communautaires et aux membres des groupes de discussion pour leur connaissance de la communauté et leurs efforts continus pour soutenir les adultes âgés et leurs proches aidants/partenaires de soins.

Des remerciements particuliers à :

- Community Care Concepts
- Woolwich Seniors Association
- Woolwich Community Health Centre
- Canton de Woolwich
- Woolwich Counselling Centre
- Woolwich Community Services
- Michaella Miller

 **SUPPORTING INCLUSION** through
INTERGENERATIONAL PARTNERSHIPS

 **RTO** Foundation
ERO Fondation

Funded by the Government of
Canada's New Horizons for
Seniors Program



Table des matières

Remerciements	02
À propos du guide	04
À propos de l’Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel-UW.....	04
À propos du programme <i>Supporting Inclusion Through Intergenerational Partnerships</i>	04
À propos de la Fondation RTOERO	04
Introduction	05
Qu’est-ce que l’isolement social?	06
Quelle est la valeur d’une approche communautaire?	06
Impact de l’isolement social sur la santé	08
Santé physique	08
Santé mentale.....	08
Services de santé	08
Facteurs de risque pouvant contribuer à l’isolement social	09
Signes à surveiller	10
Obstacles à la participation et comment les surmonter	11
Obstacles au transport	11
Obstacles financiers.....	12
Barrières linguistiques	12
Obstacles rencontrés par les groupes en quête d’équité.....	13
Barrières sociales	13
Accès à Internet	14
Craintes.....	15
État de santé physique	15
Autres façons d’offrir un soutien	16
Comment les particuliers peuvent aider	16
Comment les organismes peuvent aider.....	17
Comment créer des limites acceptables	18
Amorcer la conversation	19
Prendre contact avec un service ou un programme.....	19
Ressources communautaires	20
Références	23

À propos du guide

À propos de l'Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel-Université de Waterloo

[L'Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel-UW](#) est une fondation caritative à but non lucratif. À ce titre, l'Institut a pour mission d'améliorer les soins et la qualité de vie des adultes âgés en recourant à des partenariats dans les domaines de la recherche, de l'éducation et de la pratique. L'Institut soutient la recherche et explore le vieillissement en abordant divers sujets, notamment les troubles neurocognitifs (y compris la maladie d'Alzheimer), la démence, la technologie, le changement de culture, la nutrition, la santé cardiaque et la spiritualité. Nous impliquons les parties prenantes tout au long du processus de recherche et utilisons les résultats de la recherche pour concevoir conjointement des ressources, des programmes, de l'éducation et de la formation. En fin de compte, nous éclairons les pratiques et les changements aux politiques afin d'améliorer la qualité de vie et les soins des adultes âgés partout dans le monde.

À propos du programme *Supporting Inclusion Through Intergenerational Partnerships*

Le programme *Supporting Inclusion Through Intergenerational Partnerships* (SIIP) est une initiative quinquennale (2019-2024) de l'Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel-UW visant à promouvoir l'inclusion sociale des adultes âgés atteints de troubles neurocognitifs démence et vivant dans la communauté, ainsi que de leurs proches aidants, dans la région de Waterloo, en Ontario.

À propos de la Fondation RTOERO

La Fondation RTOERO a été mise sur pied en 2011 par les membres de RTOERO (auparavant Les enseignantes et les enseignants retraités de l'Ontario) afin de recueillir des fonds à investir dans la recherche et les programmes qui profitent à la population vieillissante du Canada. La Fondation RTOERO est l'une des seules au pays à se consacrer exclusivement au vieillissement actif et en santé. La Fondation investit stratégiquement dans trois activités essentielles par le biais de son programme de subventions :

- La recherche pour mieux comprendre les besoins complexes des adultes âgés et y répondre.
- La formation postsecondaire en gériatrie et en gérontologie.
- Des projets novateurs/innovateurs qui favorisent l'engagement social.

Introduction

Beaucoup de communautés sont fières des relations et de la générosité de leurs citoyens. Des voisins qui se soutiennent.

Mais qu'arrive-t-il lorsqu'un adulte âgé est moins en contact avec les autres et est incapable d'accéder aux ressources et au soutien communautaire qui existent?

Nous avons tous un rôle à jouer pour soutenir notre communauté et faire une différence dans la vie de quelqu'un, qu'il s'agisse par le biais de centres de loisirs pour adultes, de groupes confessionnels, d'associations pour les aînés, de services d'urgence, de coiffeurs, de caissiers de banque ou de commis d'épicerie.

Chacun a un rôle à jouer dans le soutien à sa communauté et a la possibilité de faire une différence dans la vie de quelqu'un, en particulier si cette personne est confrontée à l'isolement social.

Cette ressource s'adresse à toute personne qui côtoie ou qui connaît un adulte âgé susceptible d'être touché par l'isolement social. Ce document vous fournit des informations sur :

- l'isolement social et ses conséquences,
- des situations qui peuvent vous inquiéter chez vos voisins,
- comment amorcer une conversation avec une personne susceptible d'être touchés par l'isolement social,
- les obstacles à la participation et les moyens d'apporter de l'aide,
- une feuille de travail où noter les ressources communautaires.

Nous vous souhaitons la bienvenue dans notre réseau de voisins qui se soutiennent.

Sauriez-vous quoi faire si un adulte âgé vous semblait socialement isolé?

« Beaucoup de groupes s'efforcent vraiment de sensibiliser et d'éduquer les gens à ce sujet. Mais là encore, il est difficile de rejoindre les personnes qui en ont le plus besoin. Et ces personnes, sont-elles en contact avec quelqu'un en mesure de reconnaître les signes? »

- Un membre de la communauté



Qu'est-ce que l'isolement social?

L'isolement social est une expérience objective caractérisée par un manque de communication ou de contact significatif avec les autres (*Keefe, Andrew, Fancey, et Hall, 2006; Wenger et Burholt, 2004*).

Quelle est la valeur d'une approche communautaire?

L'approche communautaire est l'un des moyens les plus efficaces de cerner et de soutenir les adultes âgés qui vivent l'isolement social. Lorsque nous travaillons ensemble sur le plan communautaire, nous pouvons être en mesure d'aider les adultes âgés qui sont touchés par l'isolement social à avoir accès à d'importantes mesures de soutien et ressources communautaires.

Même si les adultes âgés et leurs proches aidants peuvent se rendre régulièrement chez des professionnels de la santé, il existe de nombreuses autres personnes dans la communauté au sens large qui ont l'occasion d'entrer en contact avec des adultes âgés socialement isolés et peuvent jouer un rôle important en aidant à reconnaître ceux qui requièrent du soutien et de l'assistance. Ces personnes peuvent inclure des membres de famille, des amis, de voisins, d'organismes communautaires comme ceux offrant des loisirs pour adultes, de groupes confessionnels, de centres pour aînés, de services d'urgence, de coiffeurs, des caissiers de banque et de commis d'épicerie.

« Mon père vit toujours dans la maison familiale, et ma sœur et moi sommes ses principaux proches aidants. J'ai surtout remarqué qu'il s'isole de plus en plus [...] même si nous le visitons aussi souvent que possible, il manque toujours quelque chose. »

- Un membre de la communauté

L'histoire de Jean :

Âgé de 98 ans, Jean est un vétéran de la Seconde Guerre mondiale qui vit seul. Depuis le décès de sa femme il y a trois ans, sa santé a lentement décliné. Il a de la difficulté à entendre, à marcher sans aide et à préparer ses repas. Il n'a pas de famille dans la région et ne demande pas d'aide. Il croit que, s'il faisait appel à un service, il perdrait sa maison et serait contraint de vivre dans un établissement de soins de longue durée. Il est aux prises avec des cauchemars de la guerre et sa santé mentale baisse. Si vous apercevez Jean au café du coin, vous remarquerez que ses vêtements ont l'air sales et que son manteau n'est pas bien boutonné. Il est confronté à différents défis qu'il pourrait surmonter avec l'assistance d'une personne de sa communauté. Vous voulez aider votre voisin, mais ne savez pas comment.

L'histoire de Janine :

Janine est commis d'épicerie. Elle est toujours heureuse de voir ses clients réguliers et connaît leurs habitudes d'achat. Elle remarque que sa cliente préférée, Patricia, une femme de 78 ans, ne vient plus aussi souvent qu'auparavant. Elle avait l'habitude de passer régulièrement le mardi pour profiter de la réduction accordée aux personnes âgées, mais ces derniers temps ses visites sont plus sporadiques, et lorsqu'elle vient ses cheveux sont sales et elle semble avoir perdu du poids. Janine croit que quelque chose cloche avec Patricia, mais elle ne sait pas comment l'aider.

Jean et Patricia sont peut-être touchés par l'isolement social. Cette ressource a été conçue pour aider les membres de la communauté à reconnaître les personnes susceptibles d'être touchées par l'isolement social. Ce guide vise à vous fournir des outils et des stratégies pour entamer une conversation avec une personne qui pourrait être en situation d'isolement, ainsi que les ressources disponibles dans votre communauté.



Impact de l'isolement social sur la santé

L'isolement social peut aggraver les incidences négatives sur la santé et exercer une pression supplémentaire sur les services de soins de santé. Les adultes âgés qui sont confrontés à l'isolement social peuvent en constater les répercussions sur leur santé physique, émotionnelle et mentale, et devoir recourir plus souvent aux services de santé.

Santé physique

Les adultes âgés socialement isolés peuvent être confrontés à :

- des chutes plus fréquentes.
- des maladies cardiovasculaires.
- des maladies graves.
- un déclin fonctionnel.
- la malnutrition.
- une probabilité accrue d'invalidité.

Santé mentale

Les adultes âgés socialement isolés peuvent être confrontés à :

- un taux accru de dépression.
- un risque accru de troubles neurocognitifs.
- moins de satisfaction générale avec la vie.
- la maltraitance des aînés

À noter : la maltraitance des aînés peut aussi entraîner l'isolement social.

Services de santé

Les adultes âgés socialement isolés peuvent être confrontés à :

- un taux plus élevé de visites à l'urgence.
- des visites plus fréquentes chez le médecin.
- un risque accru d'être réadmis à l'hôpital après une intervention chirurgicale.
- un risque accru d'admission en soins de longue durée
(*Freedman & Nicolle, 2020*).



Facteurs de risque pouvant contribuer à l'isolement social :

Les adultes âgés sont plus à risque d'isolement social :

- s'ils ont subi une perte récente ou importante, comme le décès d'un conjoint ou d'un proche aidant.
- s'ils ont subi une perte sensorielle, comme l'audition ou la vision.
- s'ils vivent dans des zones rurales ou isolées, par exemple dans une ferme ou une communauté éloignée.
- s'ils ont des problèmes de santé qui les rendent vulnérables ou frêles.
- s'ils ont un cercle social restreint.
- s'ils ont plus de 65 ans.
- si leur mobilité est réduite (par exemple, s'ils utilisent un déambulateur ou un fauteuil roulant pour se déplacer).
- s'ils sont confrontés à une barrière linguistique, comme le fait de parler une langue autre que celle de leur communauté, ou s'ils sont des immigrants récents.
- s'ils vivent seuls ou loin de leur famille.
- s'ils ont un faible revenu.
- s'ils sont proches aidants pour une autre personne.
- s'ils se désignent comme membres d'un groupe en quête d'équité (ce qui peut inclure les femmes, les groupes racialisés, les peuples autochtones, les personnes en situation de handicap et la communauté LGTBQ2+).
- s'ils ont des problèmes de santé mentale ou bien une déficience cognitive ou fonctionnelle.
- s'ils ont perdu leur permis de conduire.

(Australian Coalition to End Loneliness, 2017; Freedman et Nicolle, 2020; Medical Advisory Secretariat, 2008).

Signes à surveiller

Comment identifier un adulte âgé qui, possiblement, est touché par l'isolement social? Connaître les signes de l'isolement social peut vous aider à cerner des changements ou des considérations importantes pour le bien-être d'un adulte âgé. Posez-vous ces questions :

- A-t-il révélé se sentir seul ou isolé?
- Comment est son hygiène? Porte-t-il des vêtements propres?
- Est-il habillé? Ou bien reste-t-il longtemps dans les mêmes vêtements ou pyjamas?
- Comment se nourrit-il?
- Mange-t-il suffisamment ou bien a-t-il peu d'appétit?
- Son entrée de cour est-elle déneigée en hiver? En été, sa pelouse est-elle tondue?
- Les ordures sont-elles placées à la rue le jour du ramassage?
- Un être cher est-il décédé récemment?
- A-t-il de la famille ou des amis à proximité?
- Son comportement a-t-il changé, ou a-t-il récemment cessé d'aller à des sorties sociales qu'il affectionnait auparavant?
- A-t-il cessé de fréquenter l'église ou le groupe confessionnel auquel il appartenait auparavant?
- Est-il particulièrement bavard?
- Dort-elle plus que d'habitude?
- A-t-il démontré une baisse d'activité physique?
- Démontre-t-il des signes de dépression ou d'anxiété?
- A-t-il cessé d'appeler les personnes qu'il avait l'habitude de contacter? A-t-il l'impression de n'avoir rien à vous dire?
- Sa mémoire lui fait-elle de plus en plus défaut, ou a-t-il du mal à retenir de nouvelles informations, ou oublie-t-il comment effectuer une tâche habituelle?
- Est-il moins attentif? Est-il devenu plus complaisant?
- A-t-il perdu tout intérêt pour la plupart des choses?

Obstacles à la participation et comment les surmonter

Il arrive que les adultes âgés ne s'impliquent pas dans leur communauté parce qu'ils font face à des obstacles importants, notamment en milieu rural.

Ces obstacles peuvent inclure :

Obstacles au transport

Le transport peut s'avérer un obstacle majeur pour beaucoup d'adultes âgés. Certains peuvent avoir perdu leur permis de conduire, vivre loin des services dans des communautés rurales, ou bien les conditions météorologiques peuvent empêcher les déplacements. Lorsque vous aidez un adulte âgé, posez-vous les questions suivantes :

- Possède-t-il un véhicule ou un permis de conduire pour se rendre aux programmes ou aux services offerts?
- Le transport en commun est-il offert?
- Est-il suffisamment autonome pour utiliser les transports en commun? Peut-il se rendre à l'arrêt d'autobus?
- A-t-il besoin d'une aide à la mobilité, comme une canne, un déambulateur, un scooter ou un fauteuil roulant?

Vous pourriez orienter un adulte âgé en situation d'isolement social vers des services d'aide au transport, ou bien lui proposer de le conduire aux services dont il a besoin. Vous pourriez également lui offrir d'aller lui faire son épicerie ou l'encourager à participer à des programmes en ligne.

Des organismes peuvent offrir leur soutien en proposant des entrées accessibles, une programmation virtuelle ou un partenariat avec un service de transport pour la participation en personne.

« Je pense que plus il existe de recommandations et de gens qui collaborent pour soutenir les personnes ayant besoin d'aide, le mieux c'est, surtout en ce moment... »

- Un membre de la communauté



Obstacles financiers

Certains services peuvent coûter trop cher pour une personne ayant des revenus limités. Beaucoup d'adultes âgés vivent avec un revenu fixe. Si un obstacle a été repéré, posez-vous ces questions :

- Existe-t-il des subventions au revenu, ou bien le service ou le programme sont-ils offerts gratuitement ou à un faible coût?
- Existe-t-il des programmes d'aide axés sur le bénévolat?
- Où puis-je trouver des informations supplémentaires?

Vous pouvez proposer d'obtenir du soutien auprès d'organismes locaux au nom de l'adulte âgé ou contacter **les services sociaux et de santé locaux pour obtenir de l'aide et des ressources supplémentaires.**

Certains organismes peuvent proposer des systèmes de paiement adaptés à la capacité de payer, des services gratuits pour les personnes dans le besoin, ou se connecter à des systèmes de paiement soutenus par le gouvernement.

Barrières linguistiques

Certaines personnes peuvent se sentir isolées socialement si leur langue n'est pas celle de l'ensemble de la communauté. Certaines personnes peuvent ne pas se sentir en confiance si le français ou l'anglais est une langue seconde.

- Si le français ou l'anglais est leur deuxième langue, existe-t-il des services offerts dans la langue de leur choix, localement ou virtuellement? Y a-t-il des cours de français ou d'anglais accessibles? Des services d'interprétation sont-ils fournis?
- Si vous parlez la même langue, vous pouvez aider des adultes âgés en leur offrant votre compagnie ou en servant d'interprète lors de rendez-vous chez le médecin.
- Les organismes peuvent offrir leur soutien en s'associant à des centres multiculturels, en traduisant leurs services en plusieurs langues ou en utilisant une application de traduction pour aider les clients.

Obstacles rencontrés par les groupes en quête d'équité

Certaines personnes deviennent isolées socialement parce qu'elles ne se sentent pas intégrées dans leur communauté. On appelle « groupes en quête d'équité » des groupes de personnes ayant été historiquement désavantagées et sous-représentées. Ces groupes comprennent, entre autres, les femmes, les groupes racialisés, les peuples autochtones, les personnes en situation de handicap et la communauté LGBTQ2+.

- Les organismes et les particuliers peuvent s'allier en s'efforçant de comprendre, d'encourager, d'habiliter et de soutenir les groupes en quête d'équité.
- Les organismes doivent tenir compte des obstacles auxquels peuvent se heurter des groupes précis en quête d'équité. Considérons les exemples suivants : si une personne est nouvellement arrivée au Canada, a-t-elle besoin d'une carte santé pour accéder au service? L'endroit où le service ou le programme est offert est-il adapté aux fauteuils roulants? Y existe-t-il des toilettes sans distinction de genre?
- Les organismes peuvent s'associer à d'autres au niveau communautaire qui soutiennent ou fournissent des programmes pour les groupes en quête d'équité. Les organismes peuvent aussi envisager de consulter d'autres ressources, comme les centres multiculturels, pour s'assurer d'offrir des programmes et des services inclusifs.

Barrières sociales

Il peut être intimidant de commencer un nouveau cours ou programme par soi-même. Dans certains cas, les adultes âgés peuvent avoir l'impression de ne pas être à leur place dans un programme ou un club, ou de n'avoir personne pour les accompagner. Les adultes âgés peuvent avoir la sensation de ne pas être les bienvenus ou de se sentir exclus, et hésiter à accéder à un nouveau programme ou service.

- Les organismes peuvent contribuer à créer un accueil chaleureux pour les adultes âgés en proposant des séances d'orientation, en restant en contact tout au long du programme ou du service jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise, ou en les présentant à un autre participant.
- Vous pouvez offrir votre soutien en faisant preuve d'amitié et en gardant le contact à l'occasion de visites sociales, en proposant d'accompagner l'adulte âgé dans les programmes offerts ou en lui présentant d'autres personnes.

Le saviez-vous?

Le Royaume-Uni a créé un ministère de la solitude pour lutter contre l'isolement social et la solitude. Les campagnes visant à mettre fin à la solitude et d'autres stratégies ont été couronnées de succès en Grande-Bretagne. Pour en savoir plus, consultez (en anglais seulement) : campaigntoendloneliness.org



Accès à Internet

Les adultes âgés peuvent ne pas posséder l'infrastructure ou la confiance requises pour utiliser Internet, ou ne pas y avoir accès du tout. Certains peuvent avoir accès à Internet, mais ne savent pas trop comment utiliser certaines plateformes ou certains services disponibles, ou certains adultes âgés peuvent être victimes d'escroqueries sur Internet ou avoir peur de ces escroqueries. Dans les communautés rurales, l'accès à Internet n'est pas toujours fiable.

- Vous pouvez aider les adultes âgés en leur montrant comment utiliser la technologie et en leur proposant de configurer l'appareil qu'ils souhaitent utiliser.
- Les organismes peuvent proposer des alternatives aux programmes en ligne, comme une version offerte au téléphone avec laquelle les adultes âgés peuvent se sentir plus à l'aise.

« Je pense que l'isolement est probablement quelque chose que nous avons tous constaté, tout en ignorant peut-être quoi faire. Il semble donc vraiment utile de fournir des stratégies sur la façon d'intervenir. »

- Un membre de la communauté

Craintes

Certains adultes âgés craignent qu’obtenir de l’aide et des services les contraigne à quitter leur domicile pour déménager dans un établissement de soins de longue durée ou une maison de retraite. Cette crainte peut les empêcher d’accéder au soutien dont ils ont besoin.

- Dans certains cas, les adultes âgés peuvent avoir peur de tomber, ce qui les fait hésiter à quitter leur domicile.
- Certains peuvent bénéficier de la visite d’une maison de retraite ou d’un établissement de soins de longue durée afin d’atténuer le stress lié à un éventuel déménagement, de poser des questions, d’obtenir des informations et des réponses à leurs préoccupations.
- Dans certains cas, il peut être utile d’informer les adultes âgés qu’ils peuvent demeurer chez eux tout en utilisant des services qui les aident à rester en bonne santé. Il peut s’agir de services de nettoyage, de jardinage, d’entretien de la pelouse, de préposés aux services de soutien et de repas. Insistez sur le fait que ces services les aident à conserver leur autonomie et ne la réduisent pas.

État de santé physique

- L’acuité auditive et visuelle d’une personne peut avoir un impact sur sa capacité à trouver et à utiliser des services. Si un adulte âgé a une déficience visuelle, il peut lui être difficile de lire un dépliant. En cas de déficience auditive, il peut lui être compliqué de prendre un rendez-vous ou de bien communiquer au téléphone.
- Les adultes âgés atteints de déficiences visuelles et auditives peuvent avoir besoin de visites ou de soutien en personne pour accéder aux services.
- Vous pouvez les aider à s’orienter vers les services en mesure de leur fournir de l’aide.
- Les organismes peuvent fournir un soutien en proposant des formes alternatives de services (par exemple, virtuels ou téléphoniques) et de matériel (par exemple, gros caractères, contraste élevé) pour les personnes atteintes d’une déficience visuelle ou auditive.

Autres façons d'offrir un soutien

Parfois, un adulte âgé a simplement besoin de parler à quelqu'un ou de sentir que l'on s'intéresse à lui. Dans ce cas, vous pouvez prendre un café avec lui et discuter d'un sujet qui l'intéresse.

D'autres fois, un adulte âgé peut avoir besoin d'un soutien plus grand que celui que vous pouvez lui apporter seul.

Comment les particuliers peuvent aider :

- Demander à l'adulte âgé de quel type d'aide ou de soutien il a besoin.
- Offrir votre compagnie/votre amitié.
- Aider à certaines tâches, comme déneiger l'entrée ou couper le gazon.
- Proposer de le conduire à des rendez-vous ou pour faire des courses.
- Lui rendre visite ou lui téléphoner à l'occasion.
- Aller à l'épicerie ou partager un repas fait maison.
- Aller dans un nouveau club ou programme.
- Lui présenter d'autres personnes.
- Faire des efforts pour comprendre les groupes en quête d'équité et chercher comment vous pouvez aider et habiliter les adultes âgés qui appartiennent à ces groupes.
- Contacter les services appropriés pour répondre à leurs besoins.
- Lui recommander un programme ou un service.
- Contacter ses proches aidants ou sa famille et voir comment vous pouvez le soutenir.





Comment les organismes peuvent aider :

Les organismes ont aussi la possibilité de faire partie de la solution. Ils peuvent :

- Proposer aux membres de leur personnel une formation sur l'isolement social et sur les façons d'intervenir s'ils constatent qu'un adulte âgé pourrait avoir besoin de soutien.
- Se renseigner sur les autres prestataires de services dans la communauté qui offrent de l'aide aux adultes âgés afin d'obtenir des références et des possibilités de collaboration.
- S'efforcer de comprendre les groupes en quête d'équité et chercher comment aider et habiliter les adultes âgés appartenant à ces groupes.
- Modifier les services pour offrir des aménagements à ceux qui en ont besoin.
- Contacter les prestataires de services pour faire le suivi des adultes âgés qu'ils ont signalés comme ayant besoin de soutien.
- Prendre des nouvelles des adultes âgés qui font partie de l'organisme.
 - Noter si leurs clients habituels ont été absents récemment et prendre contact avec eux.
 - Concernant les appartements ou les logements locatifs pour adultes âgés : instaurer une politique selon laquelle les concierges, la sécurité ou la direction de l'immeuble contactent les résidents pour s'assurer qu'ils vont bien.



Comment créer des limites acceptables

Dans certains cas, le fait d'établir des relations et de se sentir à l'aise avec un adulte âgé socialement isolé peut créer une impression d'aisance pouvant évoluer en dépendance. N'oubliez pas que vous pouvez aider quelqu'un seulement dans la mesure qui vous convient. En pareil cas, définir des limites raisonnables peut permettre d'établir une meilleure relation entre vous et l'adulte âgé que vous aidez.

- Faites savoir à l'adulte âgé quand vous êtes disponible et que vous téléphonerez ou visiterez à une certaine heure. Cela lui permettra de savoir quand vous attendre.
- Soyez honnête. Si vous ne pouvez pas aider à quelque chose, il est normal de le dire. Si possible, proposez d'appeler un service en mesure d'aider.
- Si l'adulte âgé se rend à votre lieu de travail et veut bavarder, dites-lui que vous aimez jaser avec lui, mais que vous devez vous assurer de faire votre travail.

Amorcer la conversation

Lorsque les adultes âgés éprouvent des difficultés, il est important de démontrer de l'empathie. Même les personnes bien intentionnées peuvent parfois adopter une mauvaise approche pour offrir leur aide. Il est préférable d'offrir un soutien spécifique, sans porter de jugement et en respectant l'individualité de cette personne.

Demander à un adulte âgé s'ils sont isolés socialement peut le bouleverser et le mener à s'isoler encore plus. Essayer d'utiliser des termes comme « engagement social », « lien » ou « bien-être » pour s'assurer que l'adulte âgé se sent soutenu.

Utiliser des amorces pour lancer une conversation ou offrir votre soutien :

- « Bonjour, comment ça va? Nous avons eu (une grosse chute de neige/beaucoup de feuilles ou de mauvaises herbes) et il nous a fallu, à moi et à mon (épouse/mari/partenaire), beaucoup de temps pour nettoyer. Est-ce que je peux vous aider à nettoyer tout cela plus tard? »
- « J'ai appris le décès de votre (femme/mari/conjoint). Vous vivez certainement une période très difficile. Sachez que je suis là pour vous et que je viendrai vous visiter de temps en temps. »
- « Bonjour [nom], cela fait un bout de temps que je ne vous ai pas vu(e). Je voulais seulement m'assurer que vous allez bien. »
- « Je sais que vous vous occupez de votre père/mère ces derniers temps; dormez-vous suffisamment? Avez-vous assez de (soutien, de temps pour vous)? »
- « Comment puis-je vous aider? »
- « Je n'ai pas vu votre mère/père à l'extérieur. Est-ce qu'ils pourraient avoir besoin de quelque chose? »

Prendre contact avec un service ou un programme

- « Avez-vous entendu parler de...? Je pense que ça pourrait vous être utile pour... »
- « Je viens de découvrir ce nouveau service et je vais peut-être l'essayer. Aimerez-vous avoir des informations/voudriez-vous venir avec moi? »
- « Je t'ai apporté cela... Je t'ai inscrit à... » (Cette approche peut convenir davantage à quelqu'un ayant une relation étroite avec la personne, comme une fille ou un fils).
- « Je vais à ce nouveau programme, aimeriez-vous venir avec moi? »

Amis et famille :

Nom :

Téléphone :

Notes :

Santé, bien-être et sécurité :

Par exemple : famille, médecin, services de conseil, centre de santé

Ligne d'assistance du Centre antifraude du Canada : 1 888-495-8501

Nom :

Téléphone :

Notes :

Loisirs :

Par exemple : bibliothèque, centre pour aînés, centre de loisirs, tous dans la communauté

Nom :

Téléphone :

Notes :

Services de transport :

Par exemple : taxi, Uber, services de transport spécialisé pour personnes à mobilité réduite

Nom :

Téléphone :

Notes :

Références

- About. End Loneliness Inc. (2021, September 22). Consulté le 15 février 2022 sur endloneliness.org.au/about/
- Ageing Better in Camden (n.d.) Warm Welcome Toolkit. Consulté sur ageingbetterincamden.org.uk/warm-welcome-approach
- Centre canadien pour la diversité et l'inclusion. (2022). Glossaire des termes. Consulté sur <https://ccdi.ca/media/3506/ccdi-glossary-of-terms-v11-fr.pdf>
- Freedman, A., et Nicolle, J. (2020). Isolement social et solitude : les nouveaux géants gériatriques : Approche à l'intention des soins primaires. *Le Médecin de famille canadien*, 66(3), e78-e85.
- Keefe, J., Andrew, M., Fancey, P., et Hall, M. (2006). Final report: A profile of social isolation in Canada. *Présenté au président du Groupe de travail FPT sur l'isolement social*.
- Medical Advisory Secretariat. (2008). Social isolation in community-dwelling seniors: an evidence-based analysis. *Série des évaluations des technologies de la santé (Ontario)*, 8(5), 1-49.
- Wenger, G. C., & Burholt, V. (2004). Changes in levels of social isolation and loneliness among older people in a rural area: a twenty-year longitudinal study. *Canadian Journal on Aging/La revue canadienne du vieillissement*, 23(2), 115-127.

**Institut de recherche sur
le vieillissement Schlegel-UW**
250 Laurelwood Drive, Waterloo ON
info@the-ria.ca | www.the-ria.ca | 519.904.0660

RIA RESEARCH
INSTITUTE
for AGING
Schlegel • UWaterloo • Conestoga

Enhancing Life